楽LIFE ヘルスシリーズ

SAKURA MOOK45

肩こり・腰痛をほぐして治す！

やさしい筋膜リリース 1日5分 のやり方

¥490+税

5つの筋膜ネットをゆるめて、自力でカンタンに治す

監修 滝澤幸一
ソル・エ・マーレ
鍼灸整体治療院主宰

しつこい肩こりも解消

腰痛もスッキリ改善

冷え性ともおさらば！

姿勢がシャキッときれいに！

1日5分の筋膜ほぐしでこりや痛みとサヨナラしよう！

笠倉出版社

CamScannerでスキャン

第1章

筋膜ってなに？徹底解説！

肩がパンパンに張って腰も痛い。マッサージに行っても
こりや痛みがなくなるのはその時限りで、すぐに元通りに……。
そんな悩みを抱えている人も多いでしょう。
しかし、どんなにマッサージで揉みほぐしても、筋肉を包んでいる
"筋膜"が硬縮していては根本的なこりや痛みの解消にはつながりません。
第1章では"筋膜リリース"について、ソル・エ・マーレ鍼灸整体治療院主宰の
滝澤幸一先生より、分かりやすく解説してもらいます。
筋膜をうまくリリースできれば、今までとは全く違う体の軽さを
体感できるはず。さっそく筋膜について学んでいきましょう。

CamScannerでスキャン

第1章

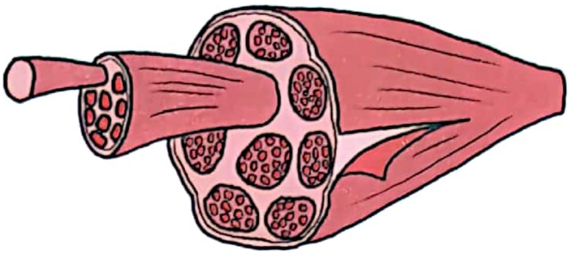
筋膜は第二の骨格

筋膜ってなに？

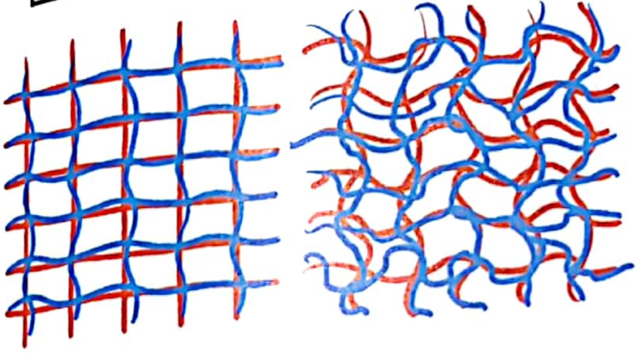
体を動かすために筋膜は必要不可欠。しかし、なぜ筋膜と肩こりや関節痛などが関係しているのでしょうか。

筋膜とは、筋肉を覆う膜のこと

筋膜は筋肉・臓器を覆う薄い膜です。鶏肉を切ると白くて薄い膜があります。あれが筋膜なのです。



筋膜を緩める



普段、動かさない部位や硬直している部位の筋膜は線維が絡みついています。それを緩めることで、柔軟性のある筋膜に戻るのです。

日常生活で筋膜が硬く縮んでしまうと……

体を機能させるという重要な役割を果たしている筋膜ですが、運動不足や長時間のデスクワーク、悪い姿勢を続けることによって、筋膜の網目状の繊維がねじれて縮み、硬くなってしまうという欠点もあります。

そうすると、筋肉自体の動きが阻害され、肩こりや血行不良、そして体の歪みといった不調をきたしてしまうのです。繊維が絡んで硬くなってしまった筋膜は緩めて元に戻す必要があります。筋膜リリースで繊維を緩めてあげると、筋膜の細かい繊維の網目の癒着が解消され、動きもスムーズになります。

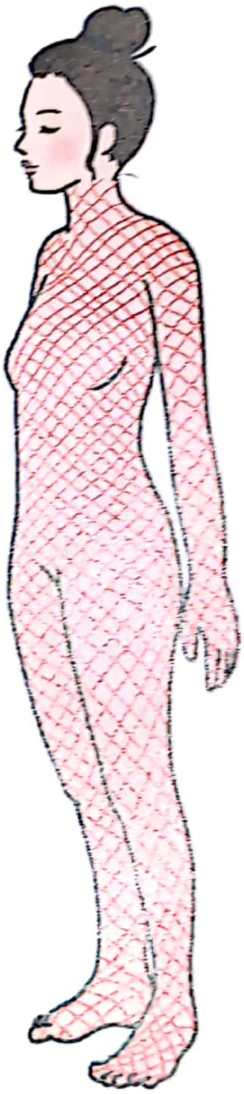
CamScannerでスキャン

筋膜のおかげで体や内臓が働いている

全身を1枚のボディスーツのように覆っている筋膜。筋膜はその名の通り、筋肉を包む膜です。コラーゲンとエラスチンという成分でできており、弾力があります。そんな筋膜は、薄い血管や組織を包み込んで組織と組織の間に仕切りを作る、組織同士が摩擦を起こさないよう守る、組織同士を繋ぐ、などの役割を果たしています。

また、ただ体を覆っているだけではなく、表面から内側にまで立体的につながっているのです。筋膜がないと骨や内臓、そして筋肉を支えることができないことから「第二の骨格」と言われています。私たちは筋膜のおかげで歩いたり、臓器を機能させたりすることができているのです。

第二の骨格と呼ばれる筋膜



☑体を覆うスーツ

筋膜は体全体を覆うスーツに例えられます。しかも体の表面だけでなく、内側にまで浸潤するスーツです。3Dプリンターをイメージすれば分かるでしょうか。第二の骨格と呼ばれるゆえんです。

筋膜には、骨格をあるべきところにおさめる機能がある！

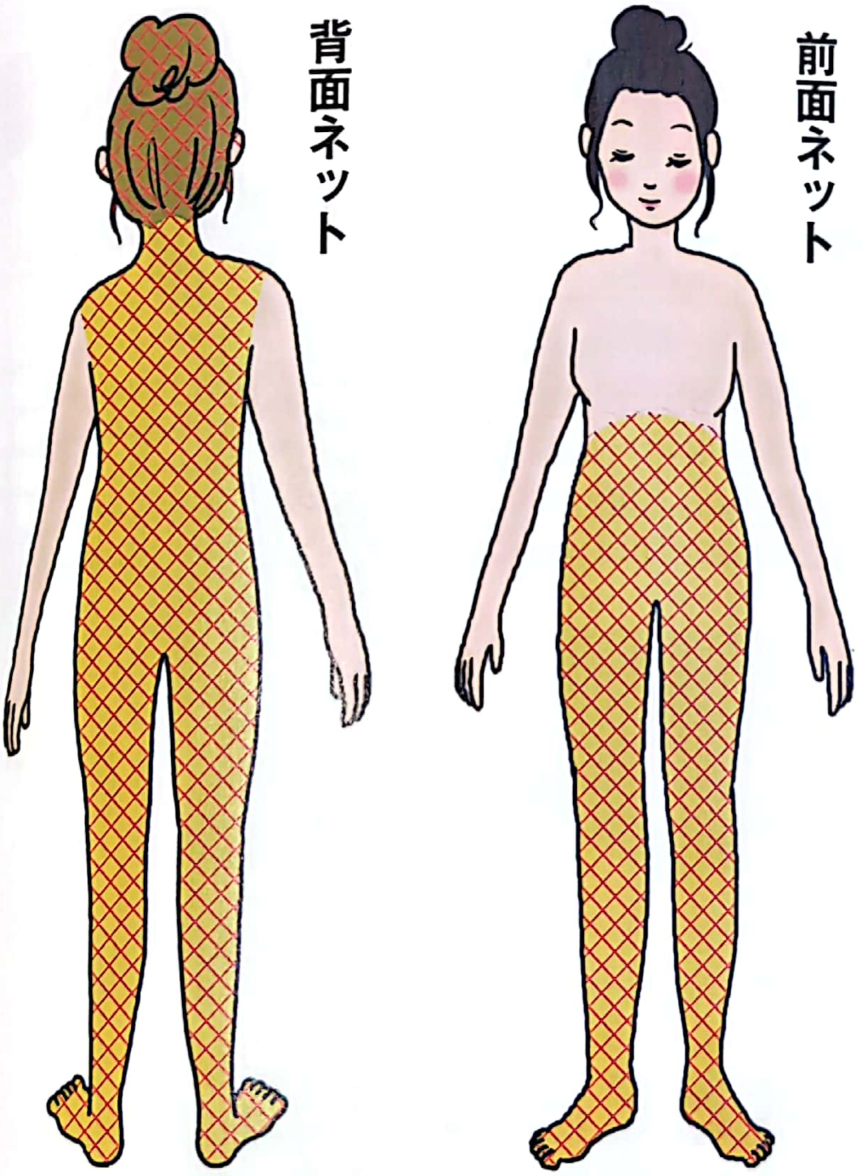
CamScannerでスキャン

第1章

5つの筋膜ネットを知ろう

全身は5つの筋膜ネットに覆われている！

ひと続きになって全身を覆っている筋膜ですが、全身を5つのネットに分けることで効率良くケアできます。



ポッコリお腹で太ももが張りやすい人がリリースしたいネット。

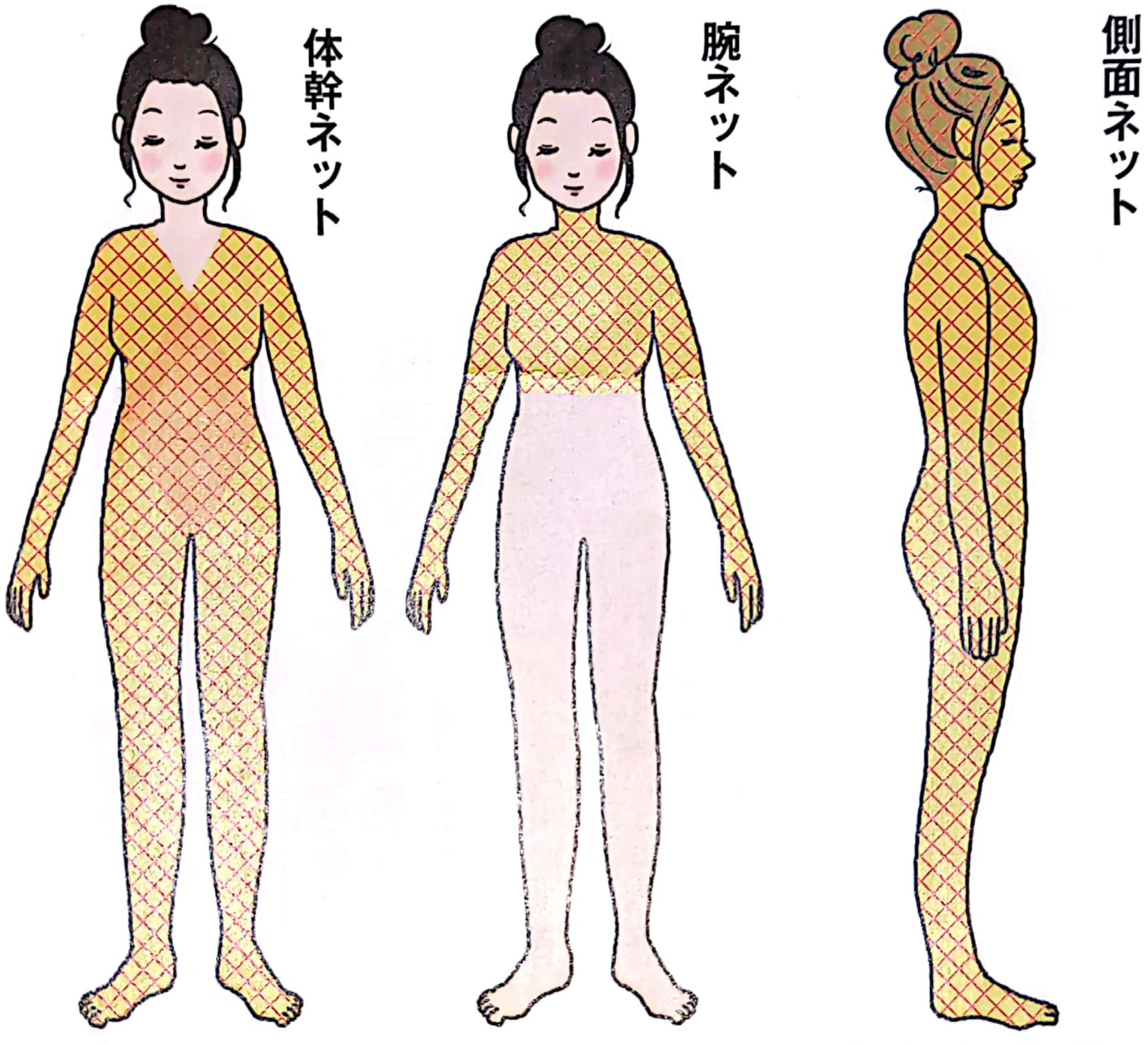
背骨周辺には自律神経が集中しているため、ここをリリースするとリラックス効果も。

CamScannerでスキャン

ネットを分けてケアすることで根本的な痛みの解消へ

全身の筋膜はお腹から足の甲までの前面ネット、足の裏から後頭部までの背面ネット、体の側面全体の側面ネット、首の側面から胸、腕までの腕ネット、脚から胴体、腕までの体幹ネットの5つのネットに分けられます。

筋膜はひと続きになっているので、腰の筋膜に異常があるのに首が痛くなる、なんてこともあります。これは「関連痛」と呼ばれるもので、筋膜のどこか1カ所で異常があると、筋膜のネットワークを通って全身に影響が起こるという現象です。必ずしも、痛い部分が異常を起こしている場所だとは限りません。そこで、筋膜を5つのネットに分けて全体をケアすることにより、こりや痛みを解消へと導くのです。



体の重心が左右どちらかに傾いている人はケアしたいネット。

パソコンやスマホの作業でこり固まった肩や首のケアには外せないネット。

血流が気になる人はリリースしたいネット。骨盤の傾きや体の前後のねじれにも効果的。

CamScannerでスキャン

第1章

「筋膜のシワ」が痛みやこりの原因に

こりや痛みは筋膜が引き起こしている？

日常生活の中で、筋膜は縮んで硬くなりシワができてしまいます。そのシワが、こりや痛みを引き起こしているのです。

筋膜のシワとは？

私たちが普段の生活で感じる、肩や腰、関節などのこりや痛みは、実は筋膜のシワにより引き起こされたものである可能性があります。

筋膜のシワを伸ばさないとこりや痛みは治らない

伸縮性のある性質の筋膜。そのため、ねじれやシワが寄ってしまうことも。そのシワのせいで血流が滞り、痛みの原因となってしまいます。筋膜はシワがなくきれいに伸びていないと、骨格の歪みまで引き起こすことにつながります。風船に例えると、表面にシワの寄った風船はきれいに膨らまないどころか、どこかに負担がかかって割れやすくなってしまうのと似ています。

痛みや骨格の歪みを解消するには、このシワを押し伸ばして広げる必要があります。筋肉をほぐしても、筋膜のシワを広げられていない限り、こりや痛みをぶり返してしまうのです。

CamScannerでスキャン

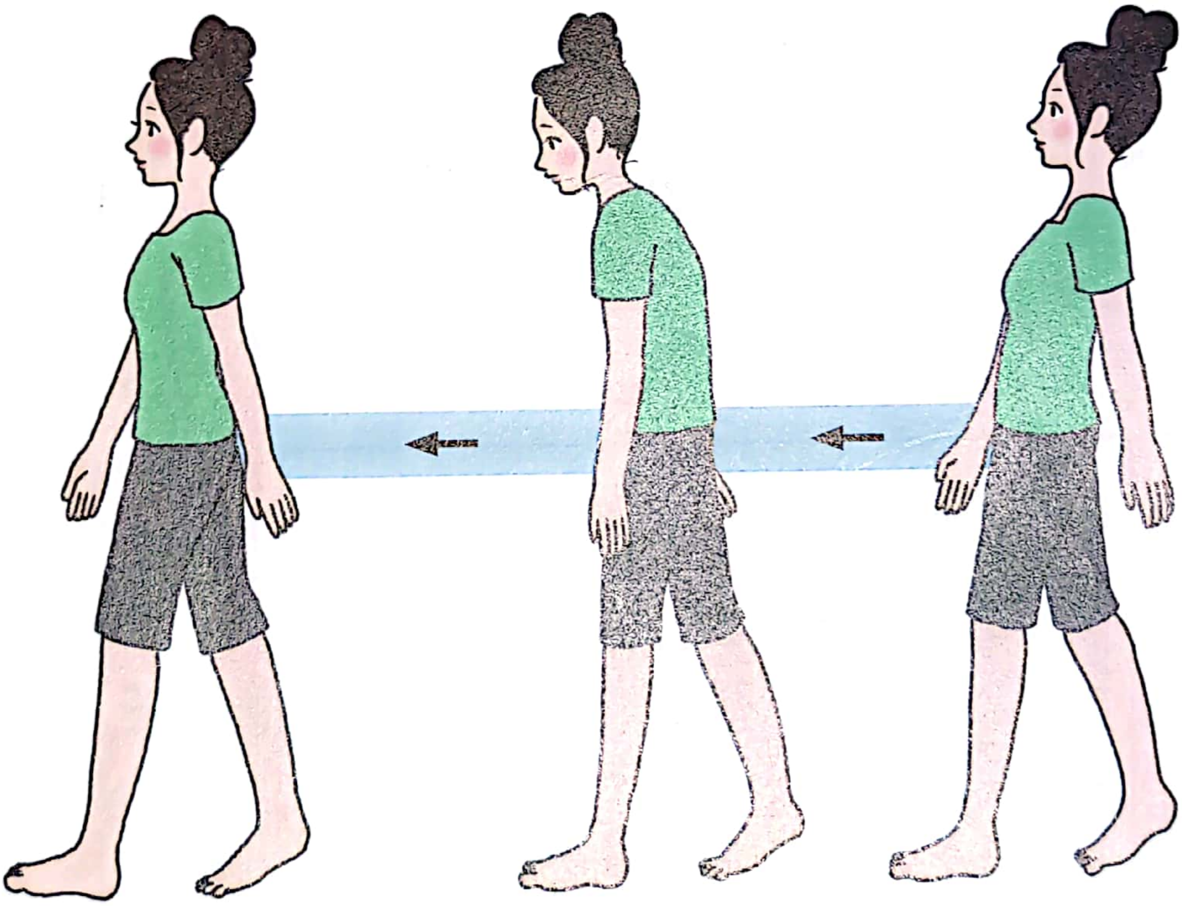
崩れたボディラインは筋膜のシワを伸ばせば矯正可能！

姿勢が悪いから骨格が歪む、食べ過ぎて肥満になることでお腹がポッコリ出る、と思いがちですが、ボディラインが崩れてしまう原因は筋膜のシワによるもの。筋膜は弾力性と伸縮性に富んだ素材でできていますが、体を動かしたり同じ姿勢を続けたりすると、筋膜にシワが寄り、まるでボディスーツが着崩れしたような状態になってしまいます。筋膜はどこか1カ所でも筋膜が引っ張られたりシワが寄ったりすると、体全体のラインに影響が出てきてしまうのです。

筋膜のシワを広げて元に戻すことにより、ウエストがくびれたり、出っ張っていたお腹をへこませたりと、美しいボディラインを作ることが可能です。

姿勢の悪さも筋膜のシワが原因かも

骨格が歪んでいるから姿勢が悪い、とは限りません。弾力性と伸縮性に富んだ筋膜ですが、少しでもシワが寄ると全身に影響し、そのせいで姿勢が悪くなっている場合があるのです。



筋膜のどこか一部分にわずかでもシワが寄ってしまうことで、姿勢が悪くなってしまうことがあります。筋膜リリースを行うことで、筋膜のシワを広げて元に戻し、骨格の歪みを改善し、キレイな姿勢を目指すことが可能となります。

CamScannerでスキャン

第1章

筋膜リリースで得られるうれしい効果

肩こりや腰痛改善だけじゃない！

筋膜のシワを伸ばしてリリースすることは、肩こりや腰痛改善以外にも多くの効果をもたらしてくれます。美容面でも多くのメリットがあるのが女性にうれしいところです。

1

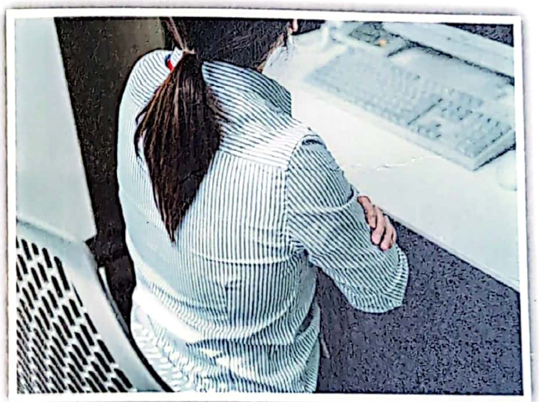
階段の上り下りがラクになる

筋膜をリリースすることにより、筋肉のこわばりが解けて痛みがなくなるだけではなく、関節の可動域が広くなるため、階段の上り下りといった運動時に体への負担が少なくなります。

2

冷え性の改善

縮んで硬くなった筋膜を緩めると、血流が良くなります。体の末端まで血流が滞らずに行き渡るため、冷え性の改善にもつながります。顔色も良くなり、ぱっと明るい印象に。



血流を良くすれば体の運動機能が上がる

筋膜リリースをすることで得られるメリットはたくさんあります。筋膜が縮むと筋肉がこわばり、関節の可動域も狭くなってしまいます。階段の上り下りの際、足を上げにくくすぐに疲れてしまうという人は、可動域が狭くなっている証拠です。筋膜をリリースすると、可動域が広くなって血流も良くなります。

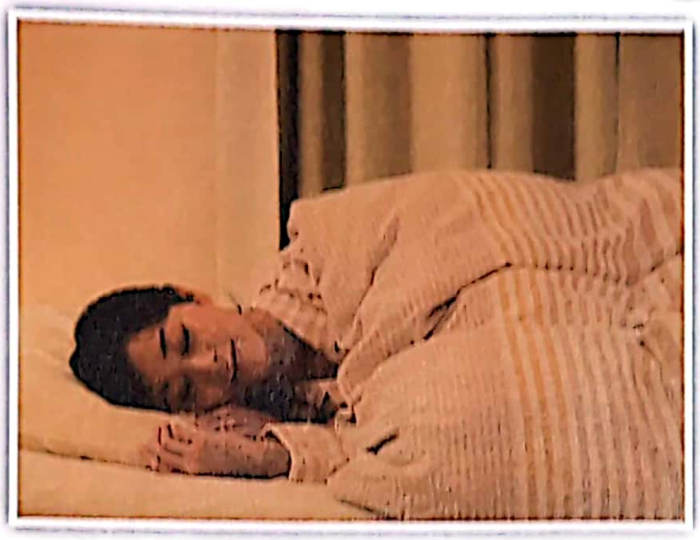
血流が良くなるということは、冷え性の改善にも効果的です。現代人はエアコンに頼った生活で、体温調節機能が低下して血流が悪くなりがち。血流を促すポイントを押し伸ばせば、体本来の機能を取り戻すことも可能です。

CamScannerでスキャン

3

むくみの改善

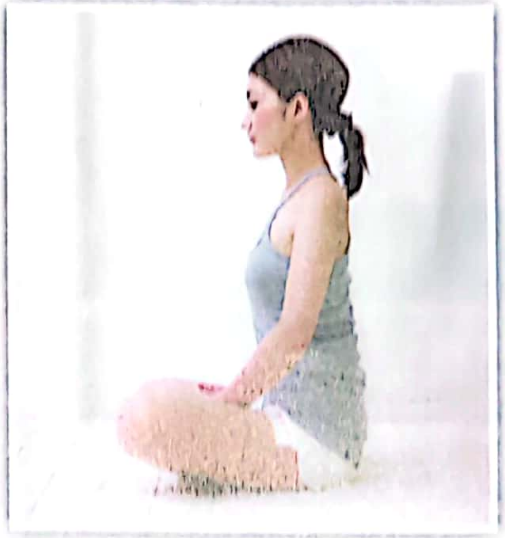
むくみは血液を含む体液の循環が悪くなることで起こる症状。ふくらはぎにある筋膜をリリースすると、体液の循環を促すポンプ作用が働き、むくみの悩みが解消されます。



4

睡眠が深くなる

血管の収縮により血流が悪くなると、眠る際に優位になる副交感神経の働きも低下してしまいます。筋膜リリースで血流を良くさせることで、自律神経のバランスも整えられます。



5

姿勢が良くなる

筋膜を伸ばすと、内臓や骨格があるべき場所におさまります。結果、姿勢が良くなります。内臓もきちんと機能して血流も良くなるので、前向きな気分になる効果も。

むくみや不眠など体の不調を解消する

　女性が抱えやすい悩みであるむくみ。筋膜リリースと関係なさそうに思えますが、血流を良くするということは体液の流れも良くなるということ。むくみの原因となる水分を流してくれるので、顔や足のむくみをスッキリさせてくれます。

　そして、血流が良くなると自律神経の乱れも整い、睡眠が深く寝付きやすくなります。背中には自律神経が通る脊柱があるため、睡眠に関する悩みを抱えている人は、この部分をリリースするといいでしょう。

　また、正しい位置に骨格や内臓がおさまるため、姿勢も良くなります。「病は気から」と言いますが、姿勢が良いことで気分も明るくなります。

CamScannerでスキャン

…のか、詳し…ましょう。…。一体どのように行う

筋膜リリースの実践ポイント

○面をゆっくり圧迫する

○ゆっくりと伸ばす

筋膜リリースのポイントは、局所的に強い刺激を与えるのではなく、できるだけ広い範囲で「押し伸ばす」こと。ねじれてシワが寄ってしまった筋膜は、強い力で揉みほぐすように押すと、繊維が傷付いて逆に痛みを引き起こしてしまいます。これがいわゆる「揉み返し」です。心地良いと感じる程度の強さで圧迫しましょう。

×強く押すのはNG!!

痛みを感じるほどの強さで押しても、筋膜はリリースされません。痛みの悪化にもつながるので、強く刺激することはやめましょう。

手のひらや指の腹、道具などでリリース

硬くなった筋膜をバリバリと剥がして正しい位置に戻すイメージを持つ人もいるかもしれませんが、筋膜リリースは強い力で圧迫する必要はありません。強い力で押すと、筋膜が緩むどころか、余計に体がこわばって痛みが悪化してしまう可能性も。

筋膜はゆっくりと引っ張って圧をかけることで、ねじれたり硬くなったりした部分が引き伸ばされます。手のひらや指の腹、道具などを使い、点ではなく広い面を押すイメージで押しましょう。押す強さは「少しもの足りないかな?」程度の心地良さを感じるくらいがベストです。

CamScannerでスキャン

筋膜リリースでできること

- 痛みやこりなどの予防と改善
- 疲労や冷えなどの予防と改善
- 血流の滞りの予防と改善
- 自律神経の乱れを改善
- 正しい姿勢の形状をサポート
- スポーツやダンスなどのパフォーマンスのアップ
- リラクゼーション効果を得る

筋膜リリースでできないこと

- 骨折、打撲、捻挫などの外傷・炎症の改善
- 筋肉量や筋力の増強
- ダイエット

アプローチするのは筋肉ではなく筋膜！

筋膜リリースによって効果を得られることと効果を得られないことがあります。こりや痛みの予防と改善、冷えの予防と改善、自律神経の改善や正しい姿勢作りのサポート、スポーツやダンスのパフォーマンスの向上、そしてリラクゼーション効果は得られますが、これらは筋膜の作用によるもの。ケガの治療や筋肉量の増加や増強などには効果を発しません。

「筋膜リリースで痩せられますか？」と聞かれることもありますが、答えはノーです。筋肉を使うのではなく、あくまで筋膜にアプローチしているからです。ただ、内臓機能の向上や褐色脂肪細胞が刺激されることで、体脂肪を燃焼しやすくなります。

チャートで解説！

筋膜リリースについて理解を深めたところで、さっそくチャレンジしてみましょう。

タオルポールを作成

→P.19

背中や腰など、自分ではなかなか手の届かないところをリリースするのに便利です。簡単に手作りできます。

ウォーミングアップ

→P.20

5つのブロックに分けた筋膜ネットをそれぞれ伸ばしてみて、引っ張られる感覚をつかんでみましょう。

CamScannerでスキャン

筋膜リリースの手順

首と肩の筋膜リリース

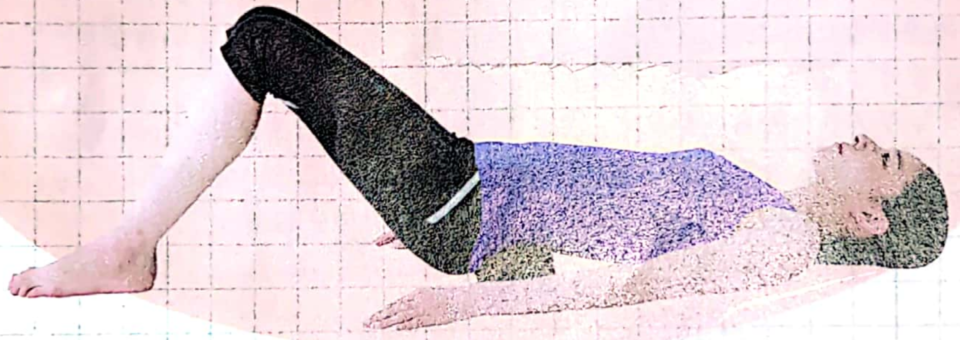
→P.22～

肩こりに効く筋膜リリース。ウォーミングアップで筋膜を押し伸ばす感覚が分かったらぜひチャレンジしましょう。

腰痛に効く筋膜リリース

→P.31～

タオルポールが活躍するリリース法です。タオルポールを作ったら実践してみましょう。うまく体重をかけてみてください。



その他の悩みに効果的な筋膜リリース

→P.41～

猫背や腱鞘炎、むくみや頭痛といった体の不調を解消してくれるリリース。タオルポールを利用するものもあります。

CamScannerでスキャン

第2章

肩こりに効く首と肩の筋膜リリース

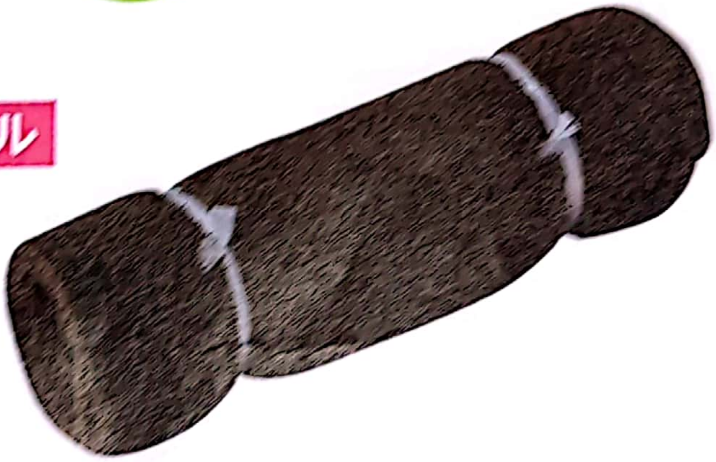
筋膜について学び、さらに筋膜リリースを行うことによる効果を
知ったところで、早速具体的なリリースについて紹介していきます。
肩こりを改善するために、主に首や肩甲骨周辺の筋膜をリリースしていきます。
まずは注意点を確認して、5つの筋膜ネットを伸ばして
ウォーミングアップから始めます。次章以降でも使用するタオルポールや
テニスボールなどの道具も確認してください。無理のない範囲で、
ゆっくり気持ちよく、筋膜をリリースしていきましょう。

CamScannerでスキャン

筋膜リリースで使う道具

テニスボール

手のひらや腕などの、面積が小さい部位を圧迫するために使用します。



タオルボール

→つくり方はP.19へ

背中や腰、お尻、脚など幅広い部位を圧迫する際に使用します。専用のボールも市販されていますが、今回は自作のやり方をP.19で紹介しています。

筋膜リリースを行う際、手が届かなかったり押し伸ばすのが難しい部位があります。そんなときはここで紹介する道具を使いましょう。自作のタオルボールは背中や腰を圧迫するときに便利です。面積の小さい部位は、テニスボール、またはスプレー缶といった硬い道具を使うとラクですね。

また、最近では筋膜リリース用のボールも販売されています。そちらを使用する場合は、自分の体のサイズに合ったものを選ぶようにしましょう。

筋膜リリースを行う前にご注意を！

①妊娠中や出産直後ですか？

体幹部や、骨盤付近に負担がかかるため、妊娠中や出産後に日の経っていない方は、筋膜リリースを控えてください。

②骨折、ねんざ、打撲等のケガをしていませんか？

痛んでいる部位が悪化してしまう可能性がありますので、該当する方は筋膜リリースを行わないでください。

③骨粗しょう症ではないですか？

タオルボールを使用した、骨に体重がかかるリリース法があるため、骨粗しょう症と診断された方はリリースを控えてください。

④事故や内臓疾患による、腰痛や肩こりの疑いはないですか？

内臓に問題があることで、腰痛や肩こりが引き起こされる場合があります。腰痛・肩こり以外にも気になる疾患がある場合は、医師の指示を仰いでから筋膜リリースを行ってください。

⑤無理をせずに取り組めますか？

無理をして筋膜リリースを行うことはオススメしていません。ちょうど気持ちいいと感じる程度で抑え、痛みが発生した場合はすぐに中止してください。

1章で紹介してきた、筋膜リリースによって得られる効果を得るため、早速リリースに着手しようと考えている人に、少しだけ注意点をご紹介していきます。

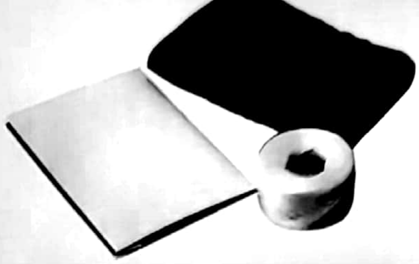
まずは妊娠中、出産直後の人は、特に体幹部や骨盤まわりの筋膜リリースを控えてください。部位の圧迫により不調が引き起こされる場合がありますので注意しましょう。また、ケガをしている人、さらに骨粗しょう症の人も、一旦リリースを行わないようにしましょう。体が万全の状態でリリースを行うことが大前提です。

無理をせず、気持ちいいと感じる範囲で筋膜をリリースしていきましょう。

CamScannerでスキャン

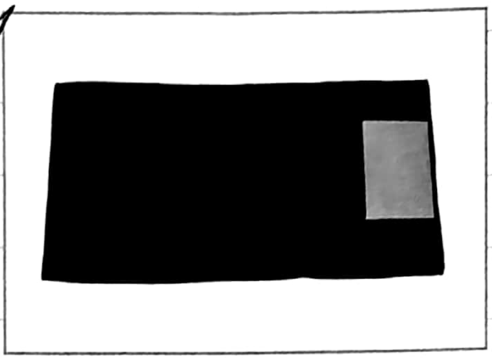
☑タオルポールのつくり方

仰向けになって腰や背中を圧迫したり、背中全面を連続的に圧迫したりする際に役立つのがタオルポール。バスタオルと雑誌、ヒモを使って簡単に作れます。



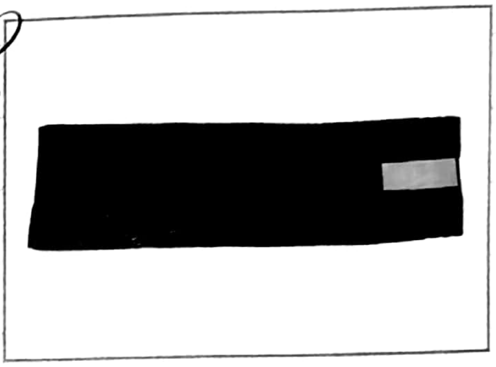
●用意するもの
バスタオル1枚　A4サイズの雑誌
(分厚いとなお良し)1冊
荷造り用のひも

1



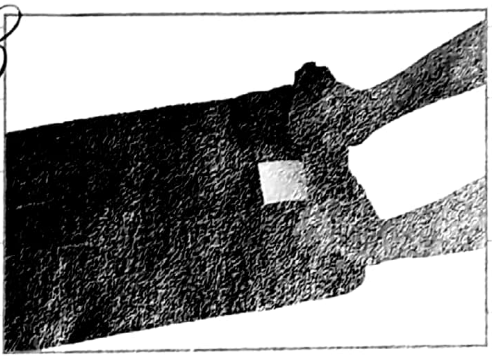
バスタオルを広げて右端の中央に雑誌を置く

2



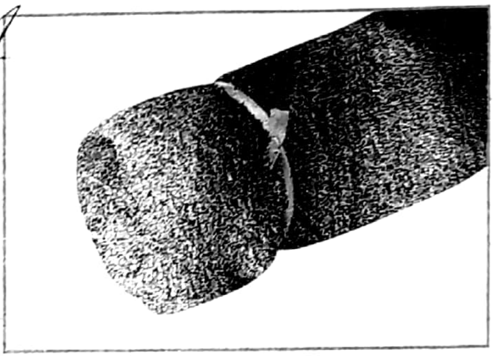
雑誌を包むようにタオルを折る

3



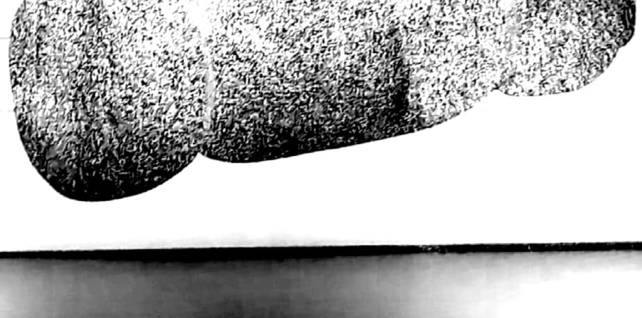
雑誌を芯にしてタオルを筒状に硬く巻く

4



巻き終えたら端から5cmくらいの場所をひもで二重にきつく巻く

完成！



CamScannerでスキャン

(5つの筋膜ネットについて)

5つの筋膜を伸ばして実感

筋膜は前面ネット、背面ネット、側面ネット、体幹ネット、腕ネットの、5つの部位に分かれています。まずはそれぞれの筋膜を伸ばしてみましょう。

前面ネットを確認

Ⅰ まっすぐに立った状態から左足を一歩下げて、左ひざを床につけます。

Ⅱ 左手で左足の甲をつかみ、足の甲からすねにかけてまっすぐになるように伸ばします。おなか、左脚の前面、甲までがひと続きになって引っ張られる感覚を感じる部分が前面ネットです。

背面ネットを確認

Ⅰ 両脚を伸ばして座って、頭をひざに近づけるイメージで上半身を倒していきます。

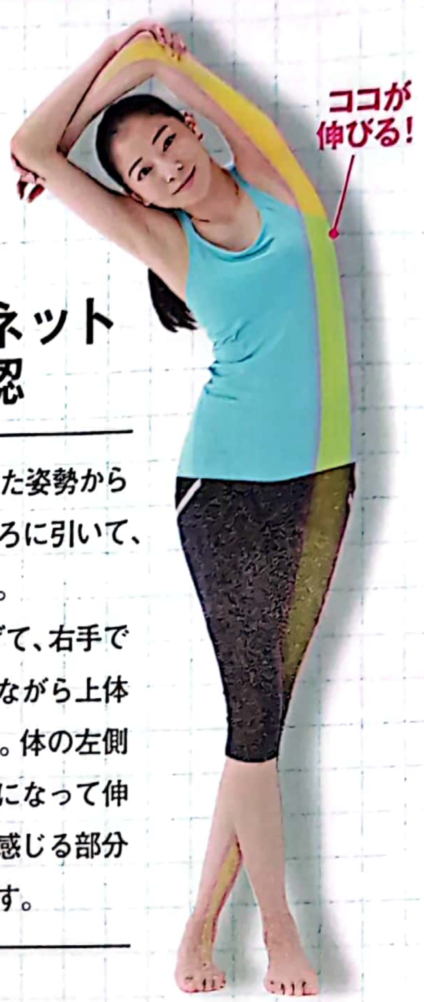
Ⅱ 両手でつま先をもって手前に引っ張ります。足の裏、ふくらはぎ、太ももの裏、腰、背中、首までがひと続きになって引っ張られる感覚を感じる部分が背面ネットです。

ウォーミングアップ

腕ネットを確認

Ⅰ 壁から離れて壁を体の右側にして立ちます。

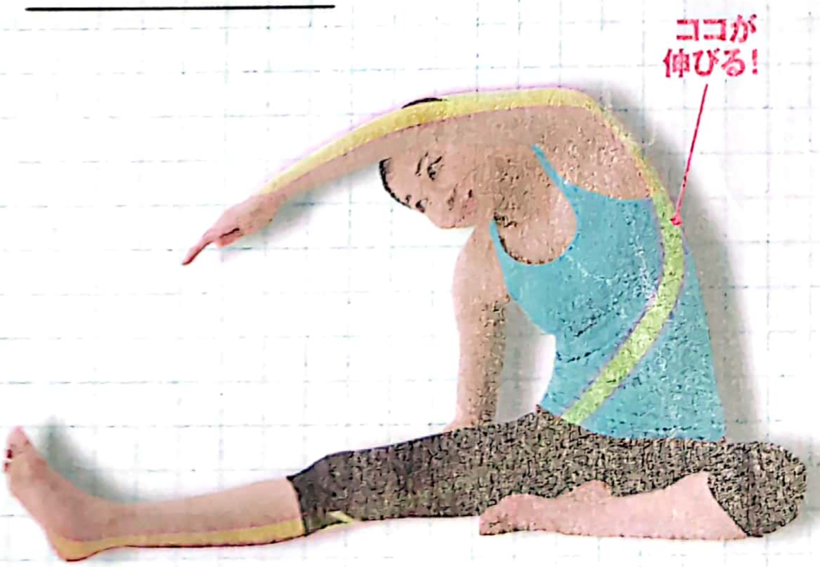
Ⅱ 右手の平を壁につけ、上体を右にひねって左手で頭をつかんで左に倒すます。首の右側から右手首までひと続きになって伸びている感覚を感じる部分が腕ネットです。



側面ネットを確認

Ⅰ まっすぐ立った姿勢から右脚を左斜め後ろに引いて、両腕を上げます。

Ⅱ 左ひじを曲げて、右手で左ひじを押さえながら上体を右に倒します。体の左側全体がひと続きになって伸びている感覚を感じる部分が側面ネットです。



体幹ネットを確認

Ⅰ 脚を大きく広げて座り、左足の裏を右脚のつけ根につけ、左手を右足のつま先に近づける。

Ⅱ 顔を右足につけるイメージで上半身を右前に倒します。腕の背面から肩、わき腹、左股関節、脚までがひと続きになって伸びている感覚を感じる部分が体幹ネットです。

CamScannerでスキャン

第2章

肩こりに効く首と肩の筋膜リリース 1

首から肩にかけてほぐす

筋膜リリースは気持ち良い程度に「押し伸ばす」ことで、こりや痛みなどの不快感を解消できるだけでなく、習慣にすると予防にもなります。首の下や肩、背中に向けて広がっている僧帽筋と首の左右に付いている斜角筋を包んでいる筋膜ネットをリリースしていきましょう。

1

まっすぐ立って、
左腕を腰の後ろに回す

後ろ姿は
こんな感じ

気持ち良いポイントをゆっくり押し伸ばす

首から肩にかけたこりや痛みの緩和につながるのが、僧帽筋のリリース。特に猫背の状態だと、僧帽筋はガチガチにこり固まっています。腕を後ろに回すことで肩の筋肉が伸びる実感ができるはずです。回数は10秒を、2セット行うのが基本です。慣れてきたら回数を増やしてもかまいません。

不快な痛みを感じるほど強く押し込む必要はありません。また、局所的に押すのではなく、広い範囲を圧迫しましょう。圧迫した場所以外にじわーっと響くような刺激が生じる場合がありますが、これは筋膜がうまくリリースされた証拠です。

CamScannerでスキャン

ここがPoint

無理は禁物

正しくリリースできると側頭部に少し痛みを感じます。無理のない範囲で。

2 首を右に倒す

10秒キープ

後ろ姿はこんな感じ

3 右手で左肩を押さえて10秒キープ

4 反対側も行う

CamScannerでスキャン

第2章

肩こりに効く首と肩の筋膜リリース②

肩から胸にかけてほぐす

僧帽筋周辺をほぐしたら、テニスボールを使って胸の筋膜（胸ネット）をリリース。しっかりほぐすと、再発防止の効果も得られます。

1

右半身を壁側に立って右手を壁の斜め下につき、体を左に向けて右腕のつけ根から胸までを伸ばす

胸や鎖骨の筋膜にはテニスボールを使用

こりや痛みを引き起こすだけでなく、見た目もカッコ悪い猫背。猫背になると背中の筋膜がパンパンに張る一方、肩が手前に巻き込まれ、胸の筋膜が縮んで硬くなってしまいます。また、頸部の外側表層にある胸鎖乳突筋が縮んでいる場合もあります。これらの筋膜をほぐすにはテニスボールを使うのが効果的。1か所10秒程度を2セット行いましょう。

大胸筋は上部・中部・下部に分かれています。肩こりは大胸筋の上部が縮んでいるため、筋膜も縮んでしまっています。上部の筋肉を意識して押し伸ばすことを心がけましょう。

CamScannerでスキャン

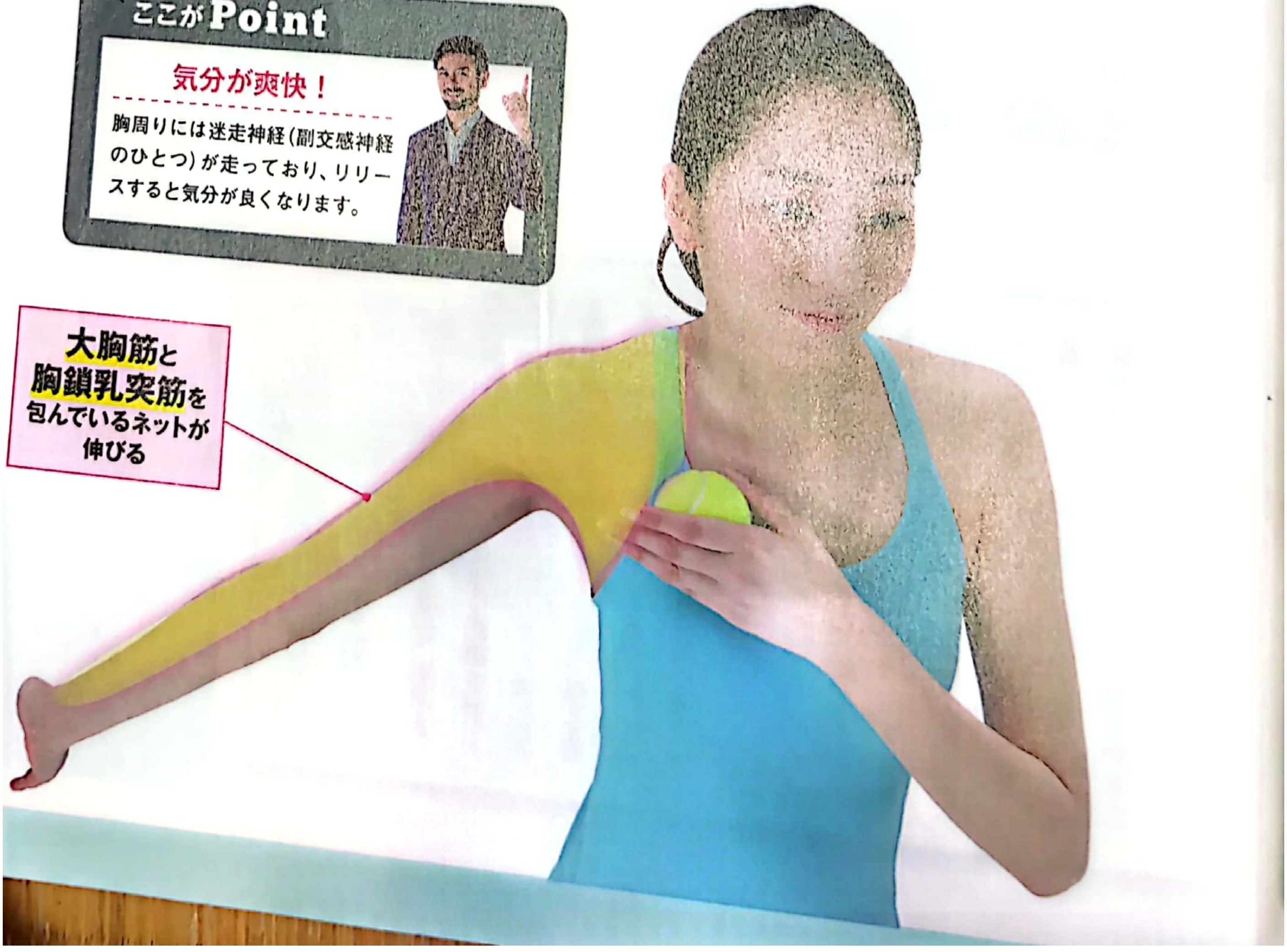
2

テニスボールを右の鎖骨の下あたりにあて、10秒かけて体の中心に向かって圧迫する

ここがPoint

気分が爽快！

胸周りには迷走神経（副交感神経のひとつ）が走っており、リリースすると気分が良くなります。



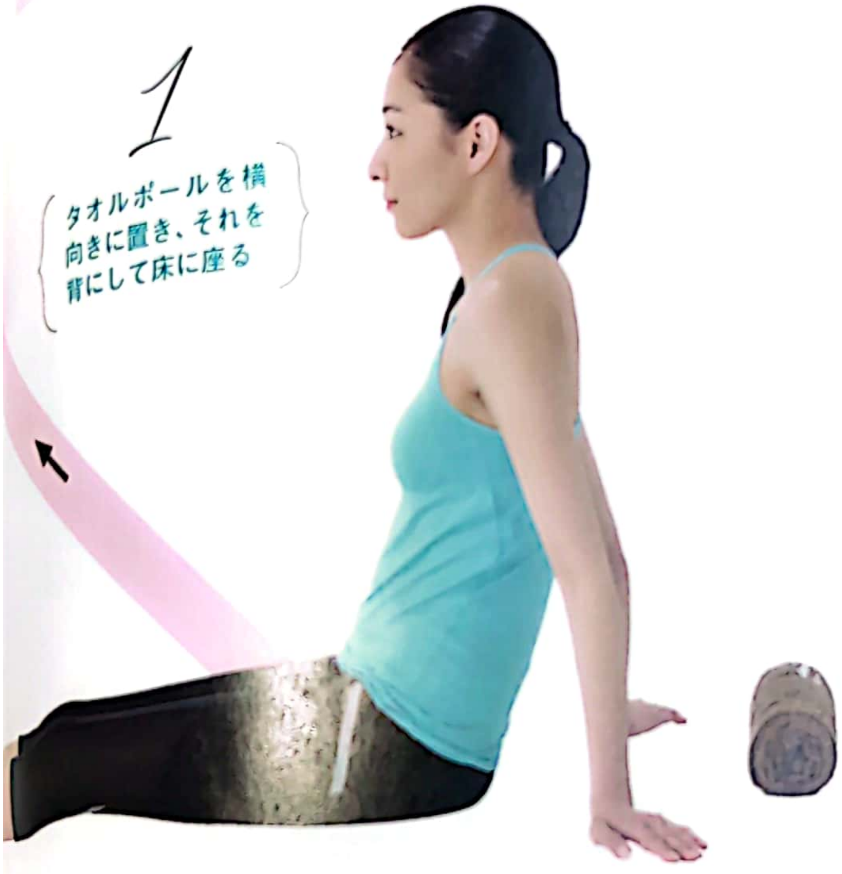
CamScannerでスキャン

第2章

肩こりに効く首と肩の筋膜リリース 3

肩甲骨周りをほぐす

肩から肩甲骨周りにかけての張りが気になる場合、背面ネットの筋膜をリリースしていきます。ここではタオルボールを利用します。



上半身を回転させて肩甲骨周りをゆるめる

背中の張りが気になる場合、肩甲骨の内側にある菱形筋を覆う筋膜を押し伸ばしましょう。また、菱形筋（りょうけいきん）の隣にある肩甲挙筋は肩甲骨を上に引っ張る働きをする筋肉。この動きは肩をすくめる動作をした際に硬くなってしまうので、この癖のある人は入念にリリースしたい場所です。

こちらのリリースも、10秒を2セット行いましょう。上体をゆっくり左右にねじることにより、さらに広範囲にわたってリリースすることができます。肩甲骨周りをうまくリリースできると、肩の可動域が広がり、腕が動きやすくなる効果もあります。

CamScannerでスキャン

2 あお向けになって寝て、肩甲骨の下にタオルボールを当てる

3 右腕で左肩を、左腕で右肩をつかみ、肩甲骨を開く

肩甲挙筋と菱形筋を包んでいるネットが伸びる

上から見るとこんな感じ

4 ひざを立ててお尻を上げ、背中をタオルボールに押し付けて、上体を左側にゆっくりひねって10秒キープ

CamScannerでスキャン

第2章

肩こりに効く首と肩の筋膜リリース 4

四十肩・五十肩と首の痛みを改善

大胸筋や斜角筋、頭半棘筋をおおう腕ネットや背面ネットをリリースすると、首背面の痛みの改善に。タオルポールを使ってゆっくりと圧迫してみましょう。

ここがPoint

あごを上げて

首にかかる刺激が気持ちいいと感じる程度に、あごを上げていきます。

1

首の下にタオルポールを当ててあお向けに寝て、全身の力を抜いて10秒キープ

肩や首のこりを取ると睡眠の悩みも解消へ

不眠や眠りの質に関する悩みは、肩や首のこりが引き起こしていることも。肩や首のこりをほぐすことでリラックスできるので、寝入りの際に重要なカギとなる副交感神経を優位にさせることができます。このリリースも10秒を2セット行いましょう。

寝転んでの筋膜リリースは布団の上でなく床の上で行うのが基本です。本リリースを行うことで、心地よさにより眠気を誘われることでしょう。きちっと2セット行い、布団へと向かいます。

また、タオルポールの下にタオルなどを置いて高さを調整すると、より心地良さを体感することができます。

CamScannerでスキャン

2 左側を下にして横向きになり、全身の力を抜いて10秒キープ

3 反対側も行う

4 あお向けの姿勢に戻り、顔を左に向けて全身の力を抜く

5 反対側も行う

CamScannerでスキャン

第2章
肩こりに効く筋膜リリース 5

寝違えた首の痛みを和らげる筋膜リリース

肩と首のつっぱりを和らげる

寝違えてしまい、首を動かそうとしたら激痛が……。そんなときは指先を使って肩甲骨を押さえて肩甲挙筋をリリースしましょう。

1 右手で頭を右斜め前に倒す

2 左手の指で左肩を押して10秒キープ

3 反対側の肩でも行う

ここがPoint

肩甲骨の内側

指でしっかりと肩甲骨の内側を圧迫して、肩甲挙筋の筋膜をほぐします。

首の角度を変えて伸びるポイントを探す

朝起きたら寝違えて首に激痛が……。寝違えた際は、首から肩にかけて覆っている肩甲挙筋の筋膜にトラブルが発生していることが多いです。また、猫背の姿勢を続けていることでも肩甲挙筋が縮んでしまいます。

肩甲骨をできるだけ左右に開き、首と肩甲骨の間隔を引き離すようにしてリリースしてみましょう。指で肩甲骨を押さえる際は、肘が下がらないように注意してください。肘が下がってしまうとうまく肩甲骨を押さえられません。10秒を2セット行います。うまくリリースできると、首のあたりが軽くなるような感覚が得られます。

CamScannerでスキャン

第3章

腰痛に効く筋膜リリース

現代人を悩ませる腰痛の要因は、背もたれに頼る椅子での生活で腰に負担がかかることや、腹筋の力が弱まっていることが上げられます。痛みを放っておくとぎっくり腰にもなりかねない、恐ろしい腰痛。長時間座っていると痛くなるタイプや、床にあるモノを拾おうとかがんだ際にズキッと痛みが走るタイプなど、腰痛の症状にもタイプがあります。痛みの原因となる筋膜は、背骨や腰骨につながる背面ネットを中心に、前面ネットの大腰筋や腸骨筋も含まれます。この章でご紹介するリリース法は大抵の腰痛には効果のあるものですが、自分の症状に合わせたリリース法を選ぶと、より効率的に腰痛の改善へ導けるはずです。痛み知らずの腰を取り戻しましょう！

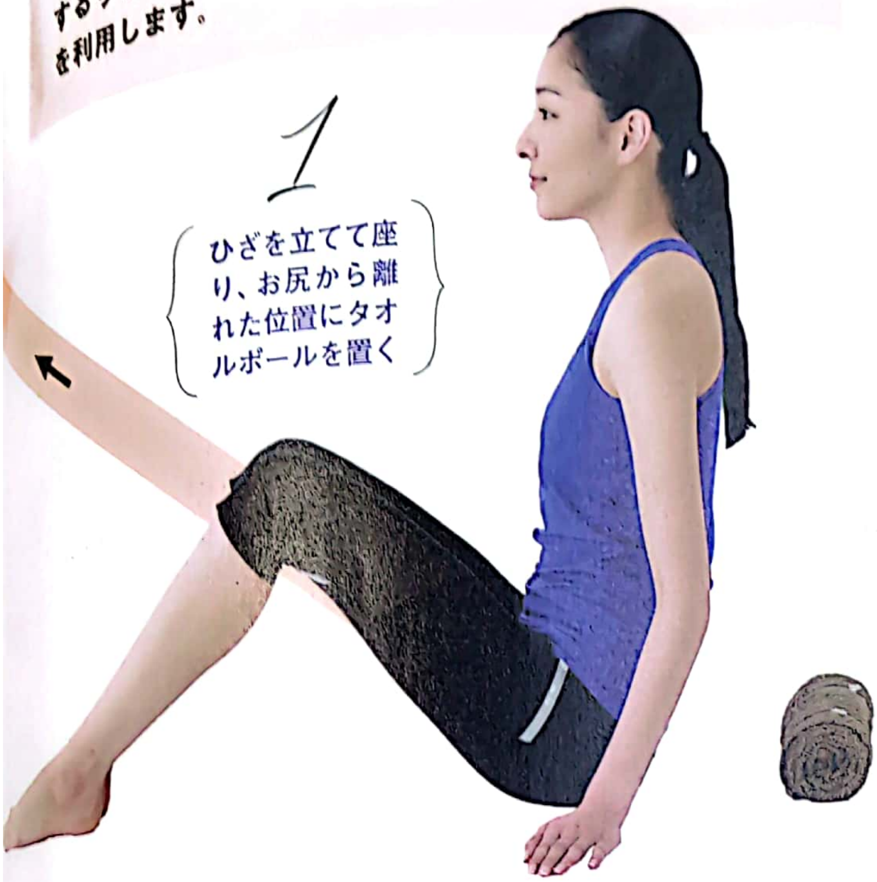
CamScannerでスキャン

第3章

腰痛に効く筋膜リリース 1

多くのタイプの腰痛を軽減する

腰痛の要因はさまざまなタイプがありますが、ここで紹介するリリース法は基本中の基本のリリース。タオルボールを利用します。



1

ひざを立てて座り、お尻から離れた位置にタオルボールを置く

歪みやすい腰周りは背面ネットをリリース

肩こりと同じくらい、悩みを抱えている人の多い腰痛。背骨と腹筋のみで上半身を支えなければならない腰背部は、姿勢維持により負担が大きいため、筋膜が歪みやすい部位です。

脊柱起立筋群の下部に位置する腰腸肋筋と、お尻の筋肉の一つである中臀筋の深層部にゆっくりと刺激を浸透させていき、腰とお尻にアプローチ。背面ネットをリリースします。強く圧迫し過ぎないように注意しながら10秒キープ。心地良いポイントが見つかるまで何度か繰り返しましょう。どんなタイプの腰痛も、ある程度はこの方法で痛みが緩和します。

2 おへその下あたりの位置にタオルポールが来るようにあお向けに寝る

3 左手を頭の下にして右脚をクロスさせ、タオルポールに体重をかけて10秒キープ

4 反対側も行う

ここがPoint

ポイントを探す

痛いと感じるまでではなく、気持ちよく行えるポイントを見つけましょう。

CamScannerでスキャン

腰痛に効く筋膜リリース2

背中から腰にかけての筋膜をほぐす

椅子の背もたれにもたれかかって座ると腹筋が弱くなり、腰に負担がかかるため腰痛の要因となります。腹筋を意識し、腰の筋膜をリリースしましょう。

1 ひざを立てて座り、腰にタオルポールを当てる

2 上体を後ろに倒し、タオルポールの上にあお向けに寝る

腰の筋膜をほぐすと骨盤の歪みまで解消

正座は骨盤が立ち、背筋が伸びて腰への負担の少ない座り方ですが、現代人の多くはオフィスなどで長時間、椅子の背もたれに背中を預けて座っています。この座り方だとお腹の力が抜けて腰が丸くなり、筋膜も縮んで硬くなってしまいます。

タオルポールを使って背面ネットをリリースする際、腰が反るのはかまいません。しかし、痛みが生じた場合はタオルポールの高さを低く調整してください。腰より少し上の筋膜をリリースする際は、腹筋に力を入れてタオルに腰を押し付けてしっかり圧をかけ、10秒を2セット行いましょう。

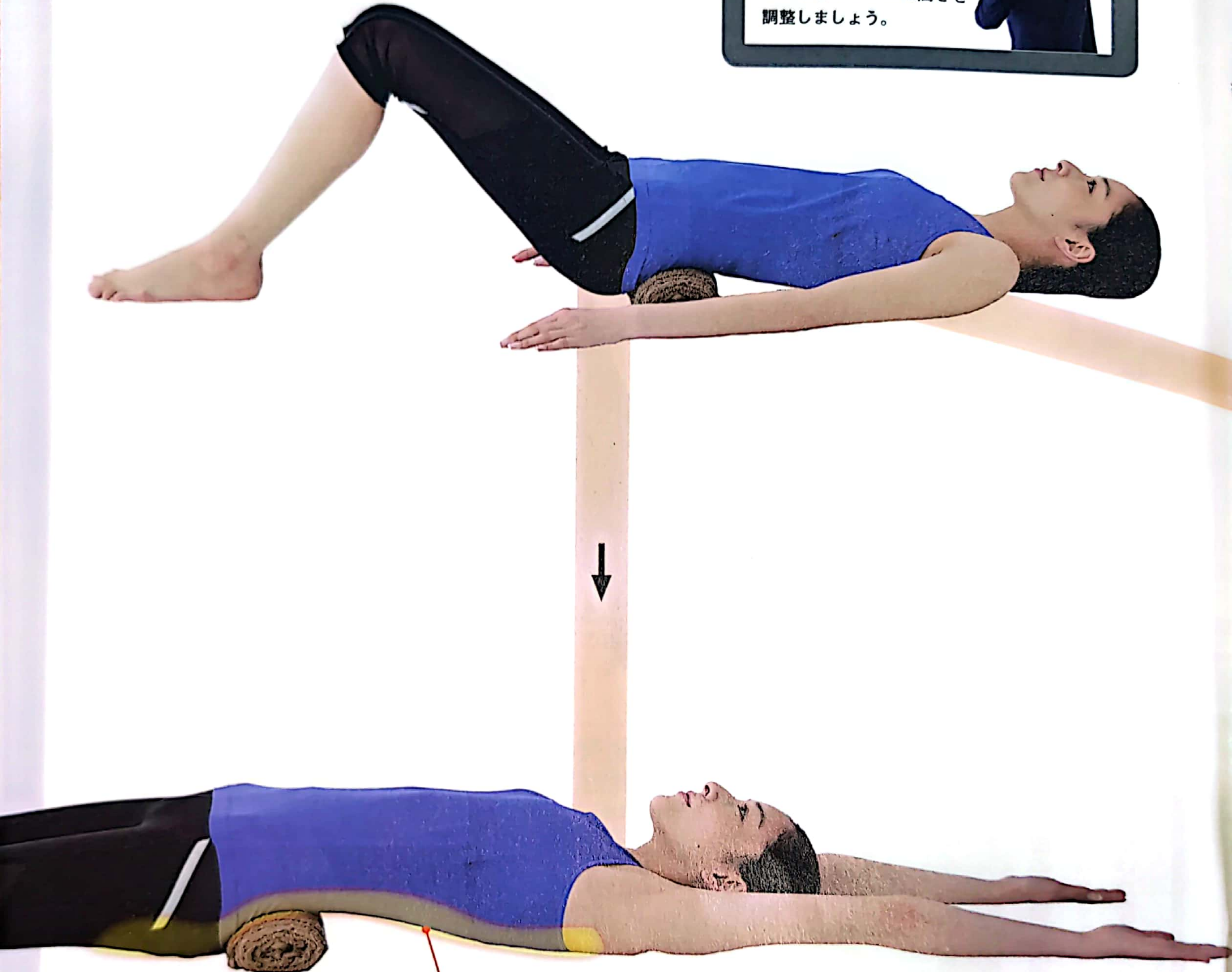
CamScannerでスキャン

3 上体を倒したままで、タオルポールに体重をかけて10秒キープ。これを2セット行う

ここがPoint

痛い場合は調整を

腰が反りますので、痛みがある場合はポールの高さを調整しましょう。



菱形筋と
大腰筋を
包んでいるネットが伸びる

4 両腕をまっすぐ頭の上へ。タオルポールに体重をかけながら、10秒キープ

CamScannerでスキャン

第3章

腰痛に効く筋膜リリース 3

腰からお尻の痛みを緩和

腰痛は腰だけでなく、お尻の筋肉とセットで考えましょう。
お尻の筋肉をほぐすことで痛みの解消につながります。

1 ひざを立てて座り、両手を後ろについて、お尻の左側をタオルポールに乗せる

ひねりを加えて腰とお尻を同時にリリース

腰痛の解消には、腰回りをほぐせばいいと考えている方もいるかもしれませんが、腰と同時にお尻の筋肉の中臀筋も必ずほぐす必要があります。

腰をひねってお尻と腰を同時にリリースすることにより、中臀筋が押し伸ばされます。左足を右膝の上に乗せ、心地良く感じるポイントを探してみましょう。10秒を2セットが基本ですが、何度か繰り返してもかまいません。

伸ばしている最中、太ももの裏側から脚の外側に向けて響くような痛みを感じられますが、これはリリースがうまくいったサインです。

CamScannerでスキャン

2 両手で上体を支えながら、左足を右ひざに乗せる

ここがPoint

ひざを揺らす

中臀筋を押し伸ばすために、上げたほうの脚のひざを揺らしていきます。

3 左足で右ひざを倒すような意識で下半身を左に傾け、左側のお尻に体重をかけて、10秒キープ

4 反対側も行う

CamScannerでスキャン

腰痛に効く筋膜リリース 4

脚の付け根のつまりをほぐし、痛みとサヨナラ

床やソファ、クルマの運転席などに長時間座っていると、脚の付け根の筋肉が縮んで股関節が詰まりやすくなります。それにより、腰痛だけでなくひざ痛まで引き起こす原因になることも。

そこで、太ももを持ち上げる動作や股関節の屈曲に働く大腰筋と、骨盤と太ももをつなぐ大腿筋膜張筋にアプローチしていきます。しっかり体重をかけて股関節周りの前面ネットを押し伸ばしていきます。効きにくい人はタオルポールの下に雑誌やタオルなどを重ねて、高さをつけてもいいでしょう。10秒を2セット行います。痛みが慢性的な場合は、入浴後に行うのも効果的。

5つの筋膜を伸ばして実感

長時間座って腰が痛くなった場合、骨盤周りの筋膜をリリースしましょう。骨盤の前傾と後傾を正すことにより、痛みが軽減します。

1 四つんばいになり、おなかの下にタオルポールを横向きに置く

ここがPoint

体重をかける

股関節周辺のネットを押し伸ばすため、つけ根にしっかり体重を乗せます。

2 左足のつけ根にタオルポールが当たるように、肘をついてうつぶせになる。右足は足のつけ根の高さでひざを曲げる。その姿勢で10秒キープ

上から見るとこんな感じ

大腰筋と大腿筋膜張筋を包んでいるネットが伸びる

3 手で上半身を起こし、タオルポールに体重をかけ、10秒キープ

4 反対側も行う

第3章

腰痛に効く筋膜リリース 5

腰をかがめた時の痛みをとる

ふとかがんだ瞬間、腰に走る痛み。放っておくとぎっくり腰を引き起こす恐れもあります。壁とテニスボールを使い、腰の後ろ側をゆっくりリリースしましょう。

脊柱起立筋（せきちゅうきりつきん）を包んでいるネットが伸びる

1 壁を背にして立ち、ウエストあたりの背骨に沿ってテニスボールを当てる

2 ボールの位置がずれないように体重をかけて腰をボールに押し付ける

3 ひざを屈伸させて、ボールが当たる位置を上下させる

4 ②と③を10秒ずつ行う

ここがPoint

ボールの位置

テニスボールはウエストラインの背骨に当てる

ぎっくり腰予備軍から脱却するには腹筋力！

靴下を履いたり、朝に顔を洗おうと前屈みになったりした際に痛みが走る場合、ぎっくり腰予備軍の可能性があります。体幹を支える筋肉である脊椎起立筋を中心に背面ネットをリリースしましょう。

上体が倒れないよう背部で支える脊椎起立筋は、腹筋が弱ってくると限界となり、背骨やその周りの筋肉に負担をかけてしまいます。しかし、腹筋を鍛えることで痛みの予防につながります。背中でテニスボールを押しつけたまま静止する時間を長くすると、かなり腹筋を使うので、さらに効果的です。10秒を2セット行いましょう。

CamScannerでスキャン

第4章

その他の部位の筋膜リリース

3章までは肩こりや腰痛の改善・防止のリリースをご紹介してきましたが、筋膜リリースは肩こりや腰痛だけではなく、腱鞘炎(けんしょうえん)や頭痛、猫背やむくみ・たるみ予防といった美容面にまで効果を発揮してくれます。一見、頭痛や顔周りの悩みは筋肉と関係ないように思えますが、筋膜は全身を覆っているため、頭や顔にもつながっています。そこで、頭や顔につながる筋膜をリリースすることで、顔周りの悩みまで解決できるのです。高いエステに通わなくても、簡単なリリースをすることで美しいボディラインやハリのあるフェイスラインになれるなんて、なんともありがたいですよね。筋膜リリースで、納得のいく美容と健康を手に入れましょう。

CamScannerでスキャン

万病のもと、猫背を治す筋膜リリース

背中の広範囲のこりをほぐす

長時間のデスクワークにより猫背になる人が多い現代。こりや頭痛、ぽっこりお腹を招いてしまう猫背を解消するため、首の後ろや背中をリリースしていきます。

1 ひざを立てて床に座り、タオルポールが背中の中央に来るように横向きに置く

デリケートな部位なので じわじわとゆるめよう

猫背になると、首と顎が突き出て背中の筋肉が張って胸の筋肉と筋膜が縮んでしまい、四十肩や五十肩にもなりやすくなります。また、骨盤が後傾して腹筋をあまり使わなくなるため太ももに体重がかかり、太ももが太くぽっこりお腹の下半身太りにもつながるという、美容の大敵でもあります。

猫背解消のためには、菱形筋、僧帽筋、広背筋、脊柱起立筋群を覆う上背部の筋膜をリリースしていきます。タオルポールに体重をかけて大きく深呼吸をしながら、深部まで刺激を届けるイメージで押し伸ばしましょう。10秒を合計2セット行います。

CamScannerでスキャン

2 ひざを立てたまま、タオルボールの上にあお向けに寝て背中を伸ばす

3 両腕を頭上に伸ばし、タオルボールに体重をかけ、10秒キープ

4 肩甲骨の上端まで、2回ほどボールの位置を変えて上背部の筋膜をリリースする

ここがPoint

腹筋に力を入れる

腰が反りすぎて痛みを感じる場合は、腹筋に力を入れてボールの上にあお向けになりましょう。

腱鞘炎に効く腕の筋膜リリース

腕のしびれやだるさを和らげる

腱鞘炎になると仕事や日常生活にも支障をきたします。手首や腕がなんとなくだるいなど違和感を感じたら、痛くなくてもすぐにリリースしましょう。

1 右手の平を自分側に向けた状態で、腕をタオルボールの上に乗せる

（表面）
手根伸筋群を包んでいるネットが伸びる

2 左手で指を手前に引っ張りながら、肘から手首までの間をタオルボールを転がしてリリース

3 反対側も行う

ここがPoint

視線は前方に

自分の手の指先を見るようなイメージ

CamScannerでスキャン

1 右手の平を外側に向けて、腕をタオルポールの上に乗せる

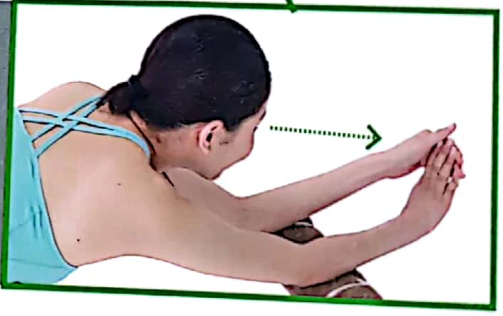
(裏面)
手根屈筋群を包んでいるネットが伸びる

2 左手で右手の平を反らすような形で手前に引き寄せる

ここがPoint

手首を曲げすぎない

手の指先(手首)を反らせすぎず、痛みのない範囲で伸ばしていきましょう。



手作業の多い人は痛む前にこまめにリリースを

スマホやパソコンのマウスを長時間使ったり、重い鞄を下げて歩いたりした後、手の腱に負担がかかって指や手首に痛みを引き起こす腱鞘炎。細かい手作業を行う人は、腕の筋膜がねじれて硬くなりやすいです。ひどい痛みに発展しないうちに、肘から指にかけて付着する手根筋群(しゅこんきんぐん)の筋膜をリリースしましょう。

タオルポールを腕の下に置くと心地良い圧迫で刺激することができます。タオルポールがない場合は、スプレー缶でも代用可能です。10秒を2セット行いましょう。痛みが解消されれば手を使う作業の効率も上がります。

CamScannerでスキャン

むくみに効くお尻から脚にかけての筋膜リリース

下半身の血流を良くしてむくみを改善

夕方になると脚がパンパンになって恥ずかしい……。そんなむくみの悩みを抱える女性は多いもの。下半身の筋膜をリリースしてむくみ知らずの脚を目指しましょう。

1

太ももとふくらはぎの間にタオルポールをはさみ、正座をして体重をかけ、そのまま10秒キープ

ここがPoint

ポールの位置

ふくらはぎにポールを置く

CamScannerでスキャン

ひざ裏から太ももの裏側までリリースし不要な水分を押し流そう

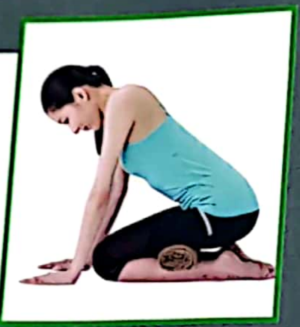
男性よりも筋肉量が少ないことから女性に多い下半身のむくみ。むくみの正体は、不要な水分や老廃物がたまったもの。通常だとリンパ管がポンプの役割をして水分を送り出して回収するのですが、立ちっぱなしや座りっぱなしだと、ポンプを動かす機能がうまく働かなくなり、むくみとなって表れてしまいます。

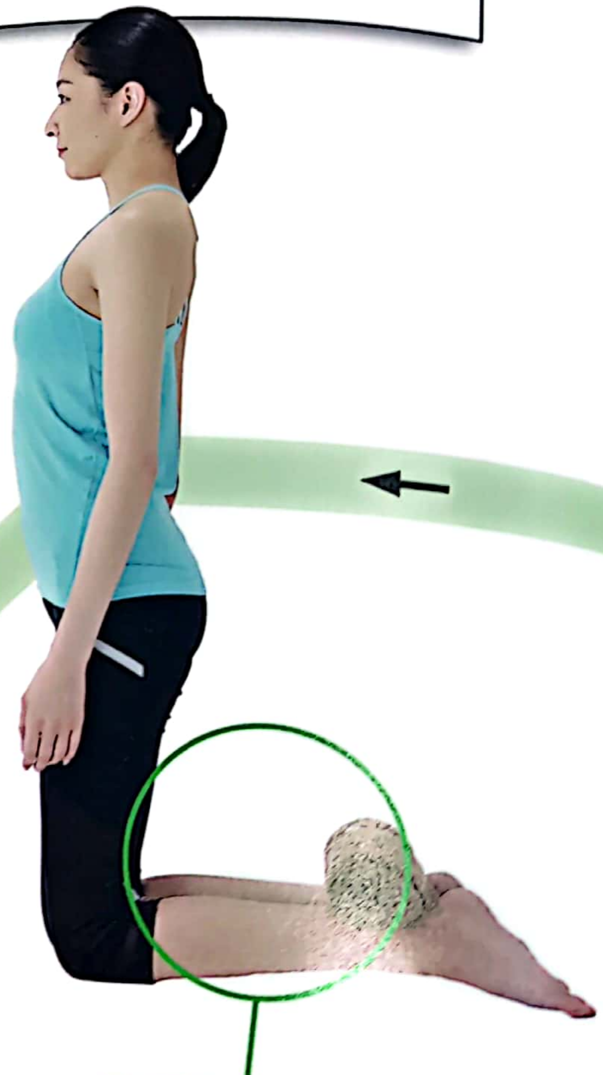
ポンプの役割をサポートするふくらはぎをリリースし、停滞してしまった不要な水分や老廃物を送り出しましょう。10秒を2セット行います。タオルポールではなくテニスボールで行ってもかまいません。

ここがPoint

両手を前へ

無理のない範囲でタオルポールに体重をかけるのがコツ。刺激が強いと感じたら、両手を前について行うようにします。





2

立てひざの状態に戻り、お尻と足首の間にタオルポールをはさみ、正座をする。タオルポールに体重をかけ、10秒キープ

膝窩筋と腓腹筋を包んでいるネットが伸びる

ここがPoint

ポールの位置

足首にポールを置く

顔のむくみをとる筋膜リリース

顔やあごのむくみやたるみをとる

筋膜は顔を含め体全体とつながって覆っています。だから、姿勢が悪いと顔までたるんでしまうことに。姿勢の悪さを矯正することは若々しい顔を保つ秘訣です。

1 耳の前の顎関節に親指を当てて、顔の左右から圧迫する

2 圧迫しながら口の開閉を10秒間ゆっくりくり返す

体と顔がつながって いることを意識して むくみやたるみを予防

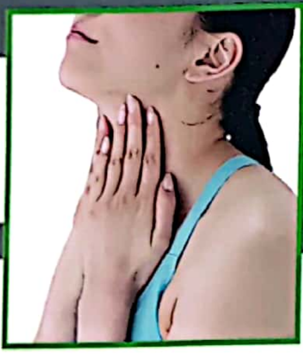
背中を丸めた猫背でいると、首の後ろの筋膜が縮みます。そうすると、後頭部の筋膜が引っ張られ、それに抗うために口元や首の全面、胸を覆っている筋膜が下に伸びて顔がたるんでしまいます。表情筋エクササイズも効果的ではありますが、そのエクササイズのせいで筋膜が硬くなり、癒着してしまうと逆効果になってしまう場合も。

いつまでもハリのある生き生きとした顔でいるためには、前面の筋膜をリリース。10秒を2セット行います。また、普段から悪い姿勢にならないよう心がけ、スッキリしたフェイスラインを目指しましょう！

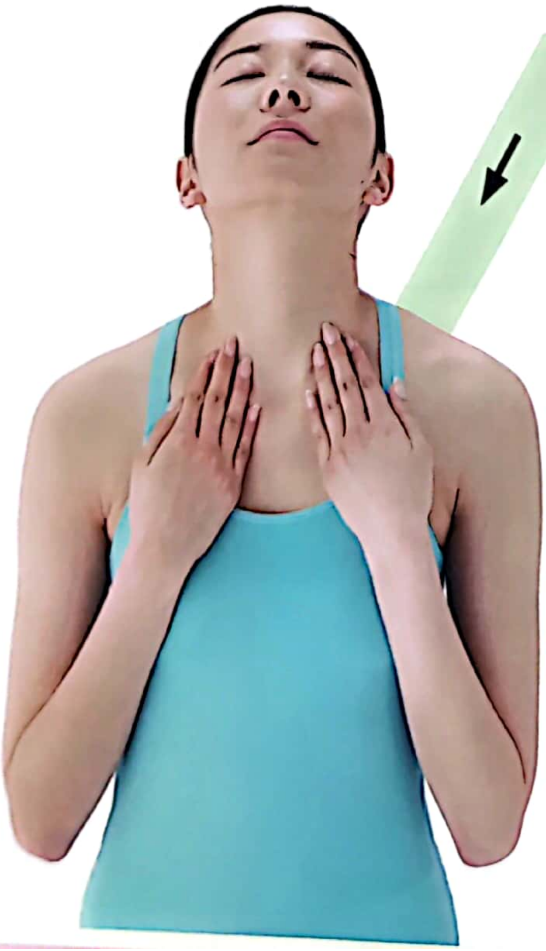
ここがPoint

指の位置

首とあごの境目あたりに両手を添えるイメージ



1 両手をあごの下に添えて、あごから首にかけてを伸ばすようなイメージで顔を上に向ける



2 両手で軽く圧迫しながら、3〜5回、10秒程度の時間をかけて鎖骨までなでおろす

CamScannerでスキャン

第4章
その他の部位の筋膜リリース
5

頭痛を和らげる筋膜リリース①

目の疲れからくる頭痛を緩和

頭痛には種類がありますが、眼精疲労などの疲労から生じる頭痛はビジネスマンに多いです。このリリース法は仕事の休憩中にデスクで行うことができるのも魅力です。

1 机の前に腰掛け、肘を着く

2 親指の腹を目頭のくぼみに当て、頭の重みだけで圧迫する

3 そのまま10秒キープ

頭の重みを利用して目の疲れをリリース

眼精疲労は頭痛だけでなく、肩こりや目の充血、めまいなどを引き起こす場合もあります。頭痛のたびに市販の痛み止めを飲んでいる方もいるかもしれませんが、頻繁に常用すると体が薬に慣れて効かなくなり、さらにたくさん飲むようになる悪循環に陥るため、オススメできません。

目の疲れを取るリリースは、頭の重みを利用して心地良い程度に10秒間圧迫しましょう。机のような支えになるものがあればどこでもできるため、仕事の合間にデスクでリリースで行うことも可能。手軽にリリースできるので疲れを感じる前に行いたいですね。

CamScannerでスキャン

第4章
その他の部位の筋膜リリース
6

頭痛を和らげる筋膜リリース②

側頭部の痛みをとる

側頭部がズキズキと痛む際は、側頭筋のリリースをすることで解消へとつながります。ただし、側頭部は皮下組織が薄いため、押す力は軽くても大丈夫です。

1 左右のこめかみに親指を当てる

2 こめかみを圧迫しながら、頭を少し下に移動させ、10秒伸ばす

ここがPoint

もまずに圧迫

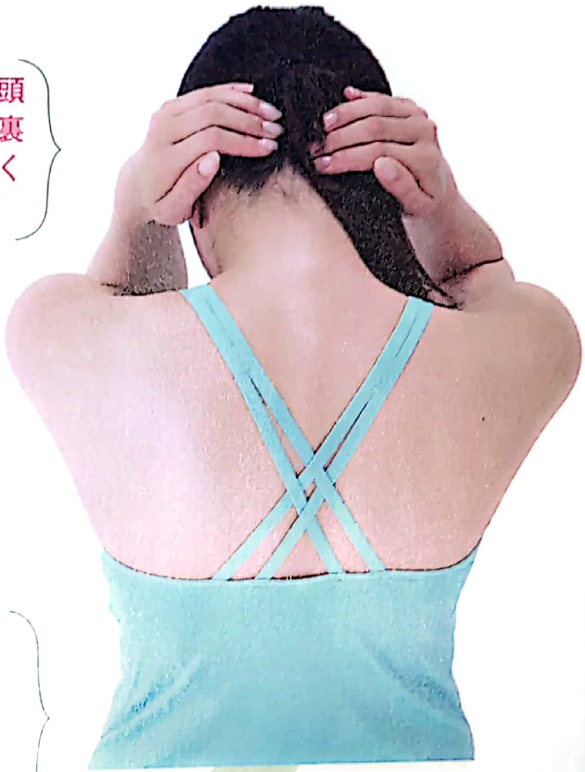
もむと軟部組織を傷つけてしまうので、もまずに圧迫するだけにとどめましょう。

第4章
その他の部位の筋膜リリース 7

頭痛を和らげる筋膜リリース③

後頭部のズキズキを和らげる

後頭部の痛みは首の後ろから頭にかけて位置する頭半棘筋（とうはんきょくきん）にトラブルが生じている疑いがあります。また、首がズキズキ痛む場合は姿勢の悪さも原因だと言えます。



1 背筋を伸ばして立ち、頭をやや前に倒し、首の裏側と頭の境目にあるくぼみに左右の指を置く

2 顔を左45度に向け、首の裏を伸ばしながら、指でくぼみを10秒圧迫する

3 首を倒す角度を変えたり回したりしながら、伸びるように感じる部分をしっかり伸ばす

4 反対側も行う

ここがPoint

首だけを下げる

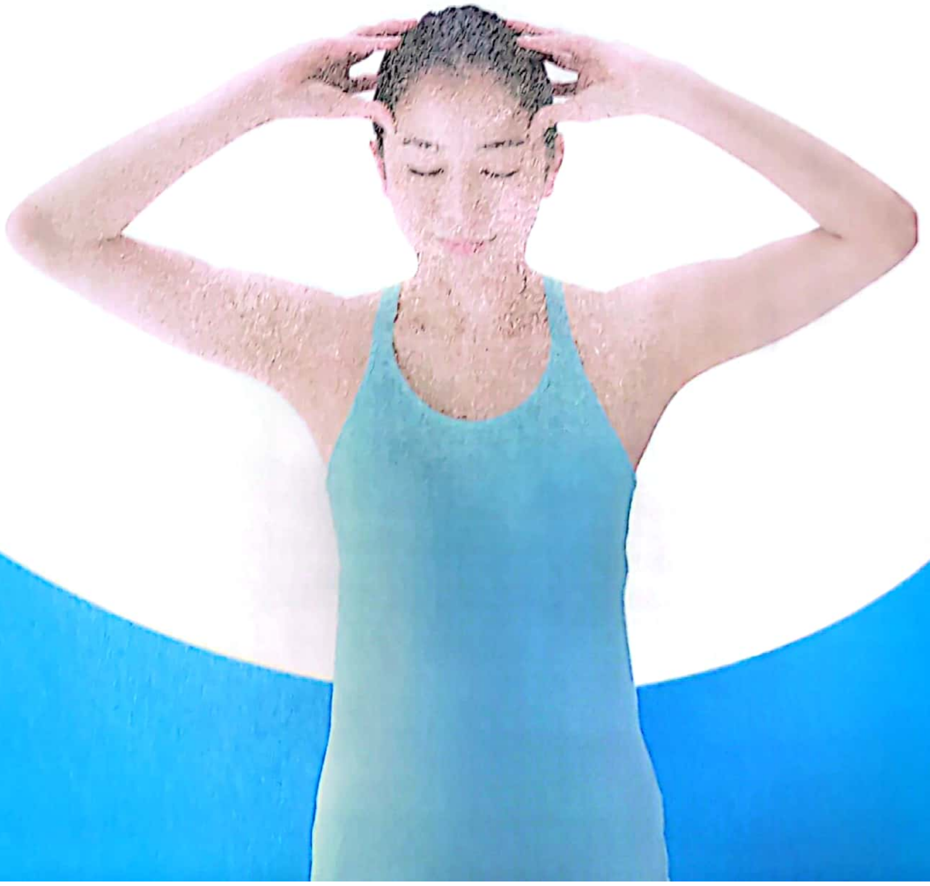
首だけを下げるイメージでしっかり伸ばす。上体を前に倒さないようにしましょう。

CamScannerでスキャン

第5章

筋膜リリースの効果をもっと高めよう

筋膜リリースの基本はマスターできましたか？　実は、筋膜リリースの効果をより高める方法があるんです。行うタイミングや自分に適したネット、日常生活の見直しなど、少しの工夫で、さらに体の悩みの解決につながります。一歩進んだ筋膜リリースの方法を身につけてみましょう。



CamScannerでスキャン

筋膜リリースの効果的なタイミング

基本はいつ行っても良いですが…

息が切れるような激しいエクササイズとは異なる筋膜リリース。食後以外は基本的にいつ行ってもかまいませんが、より効果を実感できるオススメのタイミングがあります。

☑食事の直後以外はOKです！

胃腸を圧迫するような筋膜リリースは、食後はNG。他は基本的にOKです。運動や筋トレの前、マッサージの前、お風呂上りも効果的です。

運動前やマッサージ前に行うとさらなる効果が期待される！

筋膜リリースがより効果を発するタイミングの一つが運動や筋トレの前。本格的に体を動かす前にリリースしておくと、スムーズに筋肉が動くようになって関節可動域も広がるため、その後に行う運動のプレイ能力が向上します。また、マッサージや鍼治療の前に行うと、あらかじめ筋膜がほぐれた状態での施術となるため、施術の効率がより高まることが期待できます。

特にこりや痛みが強い場合はお風呂で体を温めて血行を良くしてから筋膜リリースを行うと、深部まで筋膜リリースの刺激が行き渡るのでオススメです。

自分に合ったネットをこまめに刺激しよう

こりや痛みを放置すると痛みのスパイラル化に

硬縮・癒着した時間が長い程、筋膜は緩みにくくなります。癒着して硬くなった筋膜は「トリガーポイント」という痛みを誘発させるしこりができます。すると、痛みが慢性的になってしまうだけでなく、さらに痛みが増幅してしまい、「痛みのスパイラル」を引き起こしてしまいます。

こりや痛みを感じる場所と、トリガーポイントが一致するとは限りません。自分の生活習慣やクセを見直して、痛みの原因となっている部位を予測し、効率よくリリースしましょう。毎日リリースする時間がないという方は、スキマ時間にリリースするだけでも変わってきます。

気になる部分だけを **1回1分程度**リリース

こりや痛みが我慢できなくなるまで放置するのは厳禁。作業の合間にリリースし、悪化を防ぎましょう。

☑こり固まる前にこまめなリリースを

一度こり固まった部位を改善するのは至難の業。ご自身の生活習慣や症状などを見直し、こまめに、ピンポイントでリリースを行いましょう。1回につき1分程度のリリースでも症状の軽減が期待できます。

CamScannerでスキャン

第5章
筋膜リリースの効果をもっと高めよう 3

自律神経の乱れをリセット

自律神経が乱れると 体に不調が起こる

交感神経と副交感神経からなる自律神経。体調が良いときはこの2つの神経のバランスがうまく保たれています。しかし、自律神経が乱れると、体に様々な不調が表れます。

なんとなく
だるい・
疲れが抜けない
原因になる

朝の光を浴びる

規則正しい生活

そして
筋膜リリース！

リラックス効果で自律神経を整える

活動的なときは交感神経が優位になり、リラックスしているときは副交感神経が優位になる自律神経。しかし、不規則な生活やストレスの多い生活を送っていると、自律神経のバランスが乱れる原因に。その結果、だるさでやる気が起きなかったり、不眠に悩まされたりと、日常生活を送る上で支障が出てしまいます。

自律神経の乱れをリセットするには朝の光を浴びて規則正しい生活を送ることが大事。そこに心身をリラックスさせ、自律神経を整える働きのある筋膜リリースを加えると、さらに健やかな体作りにつながるはずです。

CamScannerでスキャン

第5章 筋膜リリースの効果をもっと高めよう 4

内臓のこりを改善！

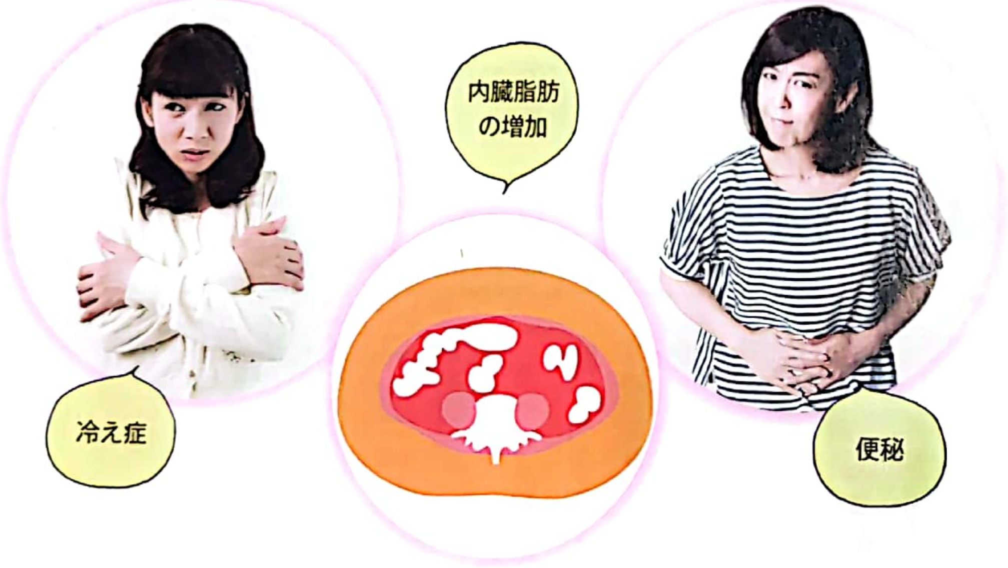
筋力の衰えにより内臓を支えきれなくなる

運動不足や過度なダイエット、加齢などで筋力が低下すると、インナーマッスルやそれを包む筋膜ネットワークが内臓を支えきれなくなり、内臓が下がってしまう「内臓下垂」が引き起こされます。背骨で内臓が押し出されてしまうので、お腹がポッコリとして見た目も良くありません。

また、筋膜の硬縮は筋膜ネットワークによって伝わるので、「お腹のこり」でも内臓下垂に陥ります。内臓が下がると本来の機能が低下してしまうという悪影響が。筋力エクササイズと共に筋膜リリースを行って、内臓の本来の働きを取り戻しましょう。

内臓がこわばり『内臓下垂』が起こり……

筋力の低下やお腹のこりが原因で内臓下垂が起こると、消化機能や代謝機能が低下し、冷え性や便秘、内臓脂肪の増加などを引き起こしてしまいます。



筋膜リリースで内臓のこりを改善しましょう

ストレスと座りっぱなしの生活はNG

ストレスは全身の筋肉を硬直させる

筋膜は酷使しても、逆に動かさずにいても硬直・癒着してしまいます。また、精神的なストレスでも筋膜は硬くなってしまいます。

過度な精神的ストレスは、全身の筋肉を硬直させます。

筋膜リリースで筋肉の硬直を改善しましょう

一度こわばった筋膜は運動ではゆるまない

ストレス社会に晒されている現代人。特に、精神的ストレスは筋膜にとって強敵です。ハードな仕事や人間関係で悩むようなストレスを受けると、交換神経が働き、全身の筋肉がギュッと収縮してしまいます。その結果、筋膜が硬く縮こまってしまう事態に。

しかし、精神的なストレスに気づいていない人もいます。そうなると、さらに筋膜がこわばり、こりや痛みの悪化へとつながってしまいます。一度硬くこわばってしまった筋膜は運動やストレッチで緩めることは難しいので、普段から筋膜リリースを習慣化させて、こりや痛みを防ぎましょう。

CamScannerでスキャン

悪い姿勢を続けるとトリガーポイントが発生する

激しい運動のように筋肉を酷使したときだけでなく、長時間同じ姿勢でいるのも筋膜がこわばります。使いすぎてもじっと動かさずにいても筋膜にとって良くないのです。

デスクワークの人はパソコンの画面を見るために背中を丸めがちです。特にノートパソコンを使う際、自分の目の高さより下に画面がある場合が多いため、首を前に突き出して背中を丸める姿勢になります。これは痛みの発生源となるトリガーポイントが発生してしまう姿勢なので要注意。パソコンを台の上に乗せるなどして画面が自分の目の高さにくるようにし、悪い姿勢のまま座りっぱなし……なんてことにならないよう心がけましょう。

悪い姿勢が長時間続くのも ✕

長時間、それも背中を丸めるような悪い姿勢を続けることは、痛みの発生源となる「トリガーポイント」が発生してしまうため、厳禁です。

☑ 特にパソコンに向かうときは注意！

パソコン作業の際は画面を凝視するあまり、首を前に突き出して背中を丸めた状態で固まってしまいがちです。注意しましょう。

体を適度に動かし、筋膜リリースで筋肉の硬直を防ぎましょう

…けど…
…オススメ!

…腰痛の悩みを抱えに
…す運動は筋膜が硬

第5章
筋膜リリースの効果をもっと高めよう 7

全身を動かそう

楽しく体を動かして筋膜の癒着を防ごう

筋肉は骨に直接癒着…

第5章
筋膜リリースの効果をもっと高めよう 6

正しい立ち方・座り方・歩き方

正しい姿勢を意識しましょう

筋膜をこわばらせないためには正しい姿勢でいることが第一。常に美しい姿勢でいられるよう努めましょう。

座り方
背もたれにもたれずに浅目に座り、目線をまっすぐ前方に向ける。

歩き方
かかとから着地し、足の指で地面をつかむようにして蹴る。

立ち方
壁にかかと、ふくらはぎ、お尻、後頭部がつくように。

正しい姿勢でいると美しいボディラインに!

悪い姿勢を続けていると、筋膜がたるみ、ボディラインが歪んでしまいます。正しい姿勢でいることは美しいボディラインへの第一歩。

正しい立ち方をすると、体の軸が一直線になります。その軸を意識したまま座ってみましょう。少し浅目に座って一旦背中を反らしてから元に戻すと、自然に下腹に力が入る位置が見つかると思います。それが正しい座り方です。歩く際はかかとで着地し、足の指で地面をつかむようにして蹴るのがコツ。最初は難しいと思いますが、ハードなダイエットをするよりも、手軽に美しいボディラインを手に入れられます。

CamScannerでスキャン

第5章 筋膜リリースの効果をもっと高めよう 7

全身を動かそう

ウォーキングもいいけど…
ヨガ、テニスがオススメ！

適度な運動をしている人は、肩こりや腰痛の悩みを抱えにくい傾向にあります。全身を大きく動かす運動は筋膜が硬く縮こまることの防止になります。

楽しく体を動かして筋膜の癒着を防ごう

筋肉は骨に直接癒着しているわけではなく、筋膜に包まれた筋肉と筋膜に包まれた骨、皮下組織全体を包む筋膜とが互いに接触して接合されています。そのおかげで、つっぱったりずれたりせず、スムーズに体を動かせているのです。

しかし、あまり体を動かしていないと筋膜が癒着してしまいます。それを防ぐためには運動が必要。ウォーキングも良いですが、できるだけ体を大きく動かすテニスや水泳などがオススメです。その他、ヨガやピラティスなどがもっとも効果的に、無理することなく全身を動かせます。

CamScannerでスキャン

第5章
筋膜リリースの効果をもっと高めよう
8

心をリリースする瞑想・腹式呼吸・アロマオイル

体だけでなく 心もラクにしましょう

心と体はつながっています。心に余裕をもつとリラックス効果もグンとアップ。中でも、瞑想や腹式呼吸が効果的です。

☑瞑想

呼吸を整えて静かに瞑想をすると、自律神経のバランスを回復させる働きが。不安の軽減や記憶力・集中力の強化、免疫力強化、うつ症状の改善、血圧や血糖値の安定、心疾患予防、安眠など、実に多くの効果が期待できます。

瞑想は心のストレッチ ゆっくり腹式呼吸を

体をリリースするだけでなく、心をリリースするのもストレス社会に生きる現代人には重要です。ストレス発散法を思いつかない方でも、瞑想や腹式呼吸ならば手軽に取り入れられます。

やり方は簡単です。静かな場所で猫背にならないようリラックスして椅子に座ります。両手は左右の膝の上か、へそのあたりで両手を組みましょう。目線は床の1mほど前に落としてうっすら目を開けます。そして、ゆっくりと腹式呼吸をくり返しましょう。息を吐くたびに頭の中で数をカウントすると、集中しやすくなります。瞑想は心のストレッチと言ってもいいでしょう。

CamScannerでスキャン

☑腹式呼吸

ストレスを受けると、体が縮こまって呼吸も浅くなってしまいます。しかし、息をしっかり吸うことで、血流量や肺活量が増えて体に十分な酸素が送られます。リラックスできると共に、頭や気分もスッキリします。

☑アロマオイル

良い香りで癒しを届けるアロマオイル。植物の葉や花、果皮、樹脂などから抽出したもので、天然純度100%のものだけが精油と呼ばれます。その種類は300種以上にものぼります。イライラしたときや安眠したいときにアロマの香りを嗅ぐと、リラックス効果が。アロママッサージやアロマバス、アロマランプなど、様々な方法で香りを楽しめます。

心も体も、しっかりとリラックスさせましょう！

癒しの定番、アロマオイルは医学現場でも期待されるほど

爽やかな香りや甘い香り、スパイシーな香りなど、多くの種類があるアロマオイル。好みの香りを嗅ぐと気分がスッキリしますよね。これは香りの成分が肺に届いて、血液にのって脳にまで届いて様々な効果が表れているからだとされています。自然治癒力を高める力も注目され、メディカルアロマテラピーとして医学現場でも取り入れられることがあります。

アロマオイルには様々な種類がありますが、その中でもオススメなのがラベンダー。副交感神経を刺激し、体温や血圧を下げる、安静にした際に表れるα波が増加するなど、高いリラックス効果が見込まれます。体調や気分に合わせて香りを選ぶのも良いですね。

CamScannerでスキャン